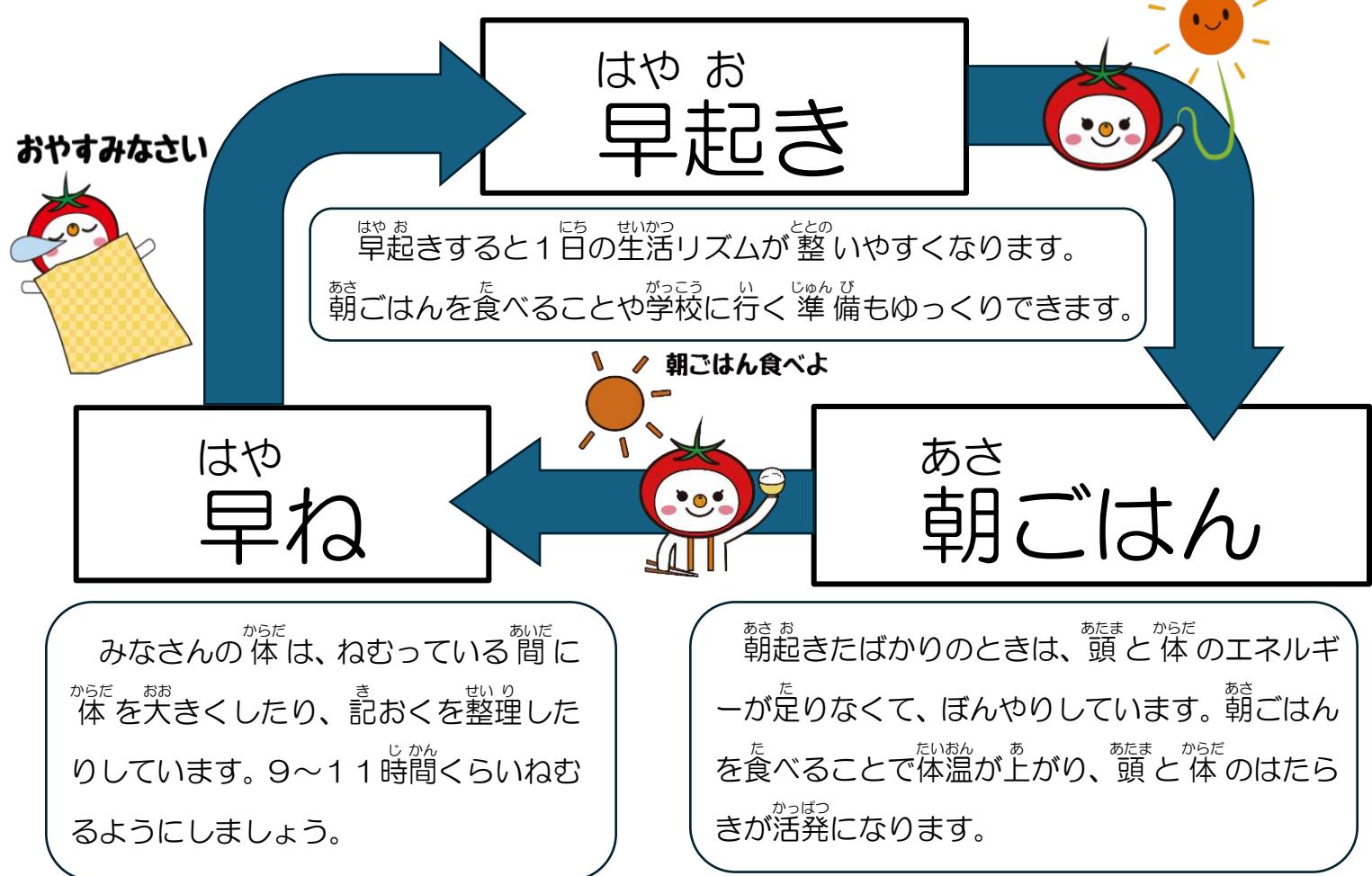


# きゅうしょくだより

はや はや お あさ た  
早ね、早起きをして朝ごはんを食べよう

2学期が始まりました。みなさんが元気に過ごすためには、朝起きて、しっかりごはんを食べ、日中は勉強や運動をし、夜はぐっすりねむるというように「生活リズム」を整えることが大切です。暑い日が続いているが、毎日元気に過ごすために自分ができるところから、やっていきましょう。



令和7年8月・9月 No.5  
おおさか 市立豊里南 小学校  
(発行: 東淀川区栄養教職員)

## 8月・9月の献立より

8月27日(水) マーボーあつあげ どんぶり

気温が高い季節でも食べやすいように、しょうが、にんにくなどの香りの強い野菜やトウバンジャンを使って味つけしています。

9月24日(水) 月見の行事献立

- 一口がんもとさといものみそ煮
- 牛肉と野菜のいためもの
- みたらしだんご
- ごはん



牛乳

旧暦(昔のこよみ)の8月15日(今年は10月6日)は、「十五夜」や「中秋の名月」といって、月が美しく見えます。いもやだんごを供えたり、すすきをかざったりしてお月見をします。

## 給食に出る今が旬の野菜

### ★なす★

8月27日(水) マーボーあつあげ どんぶり



9月2日(火) マーボーなす



17日(水) なすのそぼろいため

### ★しそ(青じそ)★

9月16日(火) 牛ひじきそぼろ



# 食育だより

令和7(2025)年8月・9月 N.5  
大阪市立豊里南小学校  
(発行: 東淀川区栄養教職員)

保護者のみなさまへ

## しょくもつ 食物アレルギーについて知りましょう



しょくもつ 食物アレルギーとは、ある特定の食べ物を食べたり、触れたりした後に、体を守る  
めんえききのうかじょうはんのうしうじょうあらわ はずの免疫機能が過剰に反応して症状が現れることです。

おも しょくじょうふくつうおうとげり こきゅうこきゅうこんなん 主な症状は、じんましん、腹痛、嘔吐、下痢、ゼーゼーする呼吸や呼吸困難など  
があります。これらの症状が複数同時かつ急激に現れた状態をアナフィラキシーといいます。さらに、血圧が下がり意識の低下がみられる状態をアナフィラキシーショックといい、すばやく対応をしないと命にかかることがあります。

### げんいんしょくもつ 原因食物について

しんきはっしょうしゃぱあいにゅうじきようじきけいらんぎゅうにゅうこむぎきみるい 新規発症者の場合、乳児期から幼児期は鶏卵、牛乳、小麦、木の実類など  
おおがくどうきせいじんきこうかくるいきみるいこむぎくだものるいおお が多く、学童期から成人期は甲殻類、木の実類、小麦、果物類などが多くなっています。

じゅんい順位	0歳	1~2歳	3~6歳	7~17歳	18歳~
1	けいらん鶏卵	けいらん鶏卵	木の実類	こうかくるい甲殻類	こむぎ小麦
2	ぎゅうにゅう牛乳	木の実類	ぎょらん魚卵	木の実類	こうかくるい甲殻類
3	こむぎ小麦	ぎょらん魚卵	落花生	くだものるい果物類	くだものるい果物類
4		らっかせい落花生		ぎょらん魚卵	ぎょるい魚類
5		ぎゅうにゅう牛乳		こむぎ小麦	だいす大豆

しゅってんてびいっぽんしゃだんほうじんにほんがっかいはっこう  
出典:アレルギーの手引き2025(一般社団法人日本アレルギー学会発行)

「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。

## おも とくていげんざいりょうとう ひんもく 主なアレルゲン<特定原材料等28品目>

ふく しょくひん かん ひょうじ しょくひんひょうじほう  
アレルゲンを含む食品に関する表示については、食品表示法に  
もと めいき 基づいて明記されています。



こむぎ たまご にゅう らっ かせい  
えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイ  
ぎゅうにく だいす けいにく ぶたにく  
フルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミ  
アナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

かせん ひんもく ひょうじ ぎむづ  
※下線の8品目は、表示することが義務付けられています。

## がっこうきゅうしょく しょくもつ たいおう 学校給食での食物アレルギー対応

おおさかし がっこうきゅうしょく しょくもつ じどうた こむぎ  
大阪市の学校給食では、食物アレルギーのある児童も食べるように、小麦  
こか こめこ しよう  
粉の代わりに米粉を使用したり、アレルゲンフリーのカレールウの素やシチュールウ  
もと しょう たまご だいす じょきょしょく ていきょう  
の素などを使用したり、卵・大豆の除去食を提供しています。

### カレールウの素(米粉)

8月29日(金) ビーフカレーライス



9月 9日(火) チキンカレーライス

9月18日(木) カレーマカロニグラタン

※ にゅうふ しよう  
乳不使用

※ マカロニ(米粉)、パン粉(米粉)、上新粉使用

### じょうしんこ 上新粉

9月 4日(木) ハヤシライス



こめこ  
デミグラスソース(米粉)

9月30日(火) 牛肉のデミグラスソース煮

じょきょしょく たまご  
除去食:卵

9月25日(木) 他人丼

じょきょしょく だいす  
除去食:大豆

8月26日(火) 豆乳スープ

9月 3日(水) ベーコンと

やさい  
野菜のスープ煮

9月22日(月) スープ